



UALg

UNIVERSIDADE DO ALGARVE

Alimentação Mediterrânica no Linfedema

FICHA TÉCNICA

Título:

Alimentação Mediterrânica no Linfedema

Autores:

Maria Palma Mateus, Ana Sofia Albuquerque, Andreia Marques e Joana Margarida Bôto

1ª Edição: Dezembro 2019

ISBN: 978-989-8859-95-2

Contactos úteis

Associação Nacional de Doentes Linfáticos

Email: info@andlinfa.pt

Telemóvel: +351 911 949 409

Site: <http://www.andlinfa.pt>

Universidade do Algarve – Curso de Dietética e Nutrição

Email: mpmateus@ualg.pt

Telefone: 289 800 100/900

Site: <https://www.ualg.pt/pt>

As imagens utilizadas são de uso livre e estão disponíveis no *site*:
<https://www.freepik.com/>

Índice

Linfedema	4
Padrão Alimentar Mediterrânico	7
Cereais, derivados e tubérculos	9
Leguminosas	10
Produtos hortofrutícolas	11
Produtos hortícolas	12
Fruta	15
Frutos secos oleaginosos	16
Laticínios	17
Pescado, ovos e carnes	18
Azeite	20
Condimentos	21
Hidratação	22
Alimentos processados	23
Exemplo de um dia alimentar	24
Sugestões Mediterrânicas	26
Bibliografia	27

Linfedema

O **Linfedema** é uma patologia crónica caracterizada por aumento de volume de qualquer parte do corpo em especial dos membros superiores ou inferiores, resultante de dificuldades da drenagem do sistema linfático. Este sistema tem duas funções principais. Uma de proteção imunológica e outra de transporte da linfa. É esta última que está afetada nos linfedemas que poderão ter várias causas desde congénitas a consequentes a cancro.

Esta doença manifesta-se através dos seguintes **sinais** e **sintomas**:

- Sensação de calor;
- Dor;
- Dormência;
- Inchaço;
- Formigueiro;
- Ruborização e endurecimento da pele;
- Redução de movimento e/ou flexibilidade nas articulações;
- Perda de sensibilidade na zona afetada.

Linfedema

A evolução do Linfedema poderá ter **implicações na qualidade de vida** uma vez que provoca:

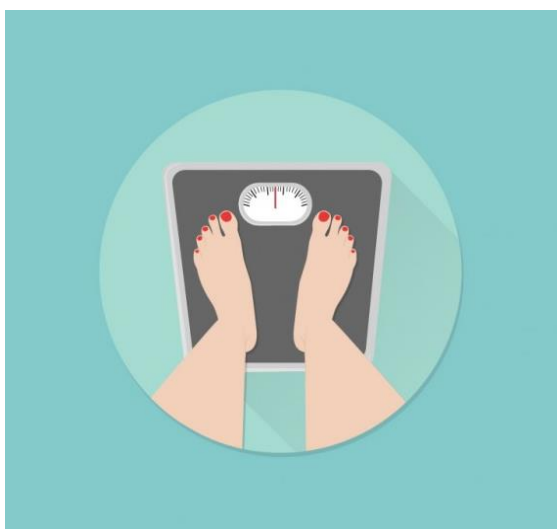
- Dor;
- Cansaço;
- Dificuldade de mobilização dos membros afetados, com comprometimento das atividades de diárias.



Assim, tanto o Linfedema, como estes fatores de risco promovem o **aumento do estado de inflamação** que, quando excessivo, poderá agravar a doença ou levar ao aparecimento de outras doenças.

Linfedema

Deve-se adotar um **estilo de vida saudável** por forma a alcançar um peso adequado e diminuir os fatores de risco associados ao **Linfedema**.



O **controlo do peso corporal** e a adoção de uma **dieta anti-inflamatória** parecem ser medidas de intervenção adequadas na **diminuição do estado inflamatório** inerente a esta doença.



Padrão Alimentar Mediterrânico

O **Padrão Alimentar Mediterrânico** (PAM) tem origem nos países banhados pelo Mar Mediterrâneo ou que por eles são influenciados, como é o caso de Portugal, e é reconhecido pela Organização Mundial de Saúde como um padrão alimentar **saudável** e com características anti-inflamatórias, considerado como um importante fator preventivo de doenças e protetor da saúde humana.

O **PAM** pode ser crucial no auxílio da diminuição da **inflamação crónica** associada a várias patologias, como o **Linfedema**.



Padrão Alimentar Mediterrânico



10 Princípios da Alimentação Mediterrânica

- 01** Frugalidade e cozinha **simples** (sopas, cozidos, ensopados, caldeiradas)
- 02** Consumo abundante e preferencial de **produtos vegetais** (fruta, hortícolas, leguminosas, cereais pouco refinados, frutos secos e oleaginosos)
- 03** Consumo de produtos vegetais, **locais** e da **época**
- 04** Consumo de **azeite** como principal gordura
- 05** Consumo moderado de **lacticínios**
- 06** Utilização de **ervas aromáticas**
- 07** Consumo frequente de **pescado** e baixo de carnes vermelhas
- 08** Consumo baixo a moderado de **vinho**, apenas nas refeições principais
- 09** **Água** como principal bebida ao longo do dia
- 10** **Convivialidade** à volta da mesa

Fonte: Brochura “Dieta Mediterrânica - um património civilizacional partilhado”, 2013.

Cereais, derivados e tubérculos

Os **cereais**, os seus **derivados** e os **tubérculos** são a fonte energética de excelência para o correto funcionamento do organismo.



Deve ser dada preferência a **cereais integrais ou pouco refinados**, uma vez que fornecem vitaminas (sobretudo do complexo B), **minerais e fibra**.

É recomendado o consumo variado destes alimentos **a cada refeição principal**.



Leguminosas

As **leguminosas** são ricas em minerais, dos quais se destacam o **cálcio**, o **magnésio**, o **fósforo**, o **ferro** e em vitaminas do **complexo B**.

Recomenda-se o **consumo diário de 1 a 2 porções** de leguminosas. Uma **Porção** de leguminosas corresponde a:

- 1 colher de sopa de leguminosas secas cruas (25 g);
- 3 colheres de sopa de leguminosas frescas cruas (80 g);
- 3 colheres de sopa de leguminosas cozinhadas (80 g).



Leguminosas frescas

Leguminosas secas

Apresentam um elevado teor de **proteína vegetal** e um baixo teor em gordura. A combinação de **leguminosas e cereais** permite a obtenção de proteínas de alto valor biológico pela conjugação de aminoácidos provenientes de cada um destes alimentos, sendo uma **boa alternativa** à proteína animal no prato.

Produtos hortofrutícolas

Os **produtos hortofrutícolas** fornecem um elevado conjunto **de vitaminas, minerais, fibra, substâncias com potencial antioxidante e anti-inflamatório** e **água** fundamentais ao **funcionamento do organismo**. Dê preferência aos produtos **frescos, locais**, e da **época** (maior riqueza nutricional, sabor e aroma).



Nenhuma fruta ou hortícola contém isoladamente todos os nutrientes que o organismo necessita, pelo que é importante **variar**. Uma boa estratégia para variar consiste em escolher frutas e hortícolas de **cores diferentes**.

Produtos hortícolas

Recomenda-se o consumo de **3 a 5 porções** de produtos hortícolas diariamente:



Para cumprir esta recomendação, consuma:



Sopa ao almoço e ao jantar

Produtos hortícolas crus,
pelo menos uma porção



Uma **porção** de produtos hortícolas corresponde:

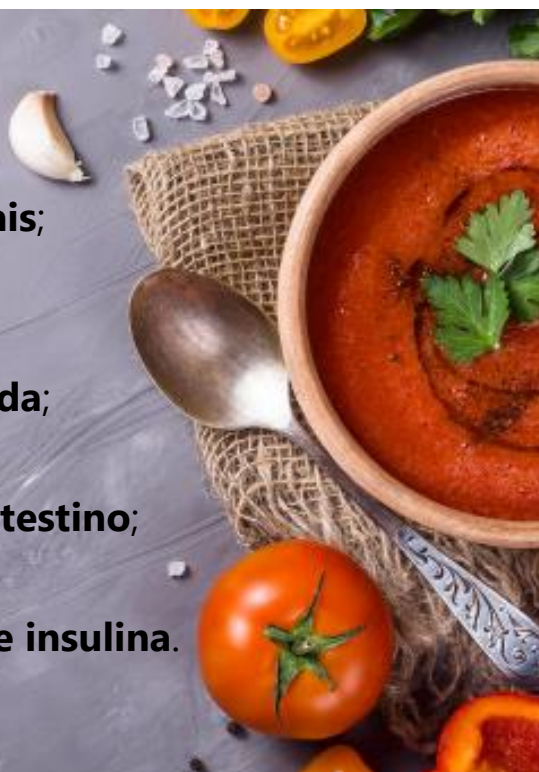
- 180g crus (2 chávenas almoçadeiras)
- 140g cozinhados (1 chávena almoçadeira)

Produtos hortícolas

A **sopa** é uma forma de acrescentar **produtos hortícolas** à refeição.

Vantagens da sopa

- Boa fonte de **vitaminas e minerais**;
- Rica em **fibras e água**;
- Baixo **valor calórico**;
- Ajuda a uma **hidratação adequada**;
- De **fácil digestão**;
- Melhora o **funcionamento do intestino**;
- Regula o **apetite**;
- Promove a **libertação gradual de insulina**.



Sopa de hortícolas

- 3 a 4 variedades de hortícolas;
- Batata, massa, arroz;
- Leguminosas;
- Água;
- Azeite e sal (q.b.).

Produtos hortícolas

Os **produtos hortícolas** devem representar **metade** do 2º prato da refeição e o prato deverá ser repartido da seguinte forma:



$\frac{1}{2}$ do prato com **vegetais cozidos ou crus**

$\frac{1}{4}$ do prato de **massa/ arroz/ batata e/ou leguminosas**

$\frac{1}{4}$ do prato de **carne/peixe/ovo**

Podemos ainda incluí-los nas outras refeições do dia alimentar, como nas **merendas** da manhã e da tarde.



Fruta

Recomenda-se o consumo diário de **2 a 3 porções** de fruta:

Fruta	Porção	Fruta	Porção
Ameixa	2 unidades	Melancia	1 fatia fina
Ananás	1 rodela	Melão	2 fatias finas
Alperce	3 unidades	Meloa	Metade
Banana	Metade	Morango	14 morangos
Cereja	18 unidades	Pera	1 unidade
Kiwi	1 unidade	Pêssego	1 unidade
Laranja	1 unidade	Tangerina	2 unidades
Maçã	1 unidade	Uvas	12 bagos
Manga	1 terço	Unidades tamanho médio	



Frutos secos oleaginosos

Os **frutos secos oleaginosos** caracterizam-se essencialmente pelo seu alto teor em **gordura insaturada**, nomeadamente em ácidos gordos ómega-6, em **proteína** e **fibra**. Apresentam um baixo conteúdo em água e em hidratos de carbono. No geral, estes frutos são muito ricos em vitamina E, vitaminas do complexo B, ácido fólico, potássio, fósforo, magnésio, cálcio, ferro, zinco e selénio.



Recomenda-se o consumo de **uma porção diária** de frutos oleaginosos ao natural. A **quantidade** irá variar de acordo com o tipo de fruto.



7 amêndoas



16 amendoins



6 avelãs



7 castanhas de caju



4 metades de noz



11 pistachos

Podem compor um **lanche** entre as principais refeições, simples, ou combinadas com fruta fresca, hortícolas, iogurte ou queijo magros.

Laticínios

Os **laticínios** são fornecedores de **proteína de alto valor biológico**, **cálcio**, **fósforo** e **vitaminas** fundamentais para o organismo e essenciais para a saúde óssea.

Recomenda-se o consumo de **2 a 3 porções** de laticínios por dia. Deve-se dar preferência aos produtos lácteos com **baixo teor de gordura**, por forma a reduzir a fonte de gordura de origem animal.

Uma **porção** de laticínios **magros** corresponde:

- 1 chávena de leite (250ml)
- 1 iogurte líquido* (180 ml)
- 1 e 1/2 iogurte sólido natural* (200g)
- 2 fatias finas de queijo (40g)
- 1/4 de queijo fresco (50g)
- 1/2 requeijão (100g)

*Sem adição de açúcar



Pescado, ovos e carnes

A **proteína de origem animal** deve corresponder à menor porção no prato.

O conceito de **pescado** engloba:

- **Peixe:** sardinha, carapau, atum, dourada, pescada, tamboril, ...;
- **Crustáceos:** camarão, lagostim, caranguejo;
- **Bivalves:** mexilhão, ostras, amêijoas, conquilhas, berbigão;
- **Cefalópodes:** polvo, lula, choco.



O **pescado** é constituído por **ácidos gordos insaturados**, como o ómega 3, tendo deste modo, um importante papel **anti-inflamatório** e protetor de doenças cardio e cerebrovasculares.

Recomenda-se o consumo frequente de **pescado**, **pelo menos duas vezes por semana**, garantindo que consome **peixes gordos**, como a sardinha, carapau, cavala e atum.

Pescado, ovos e carnes

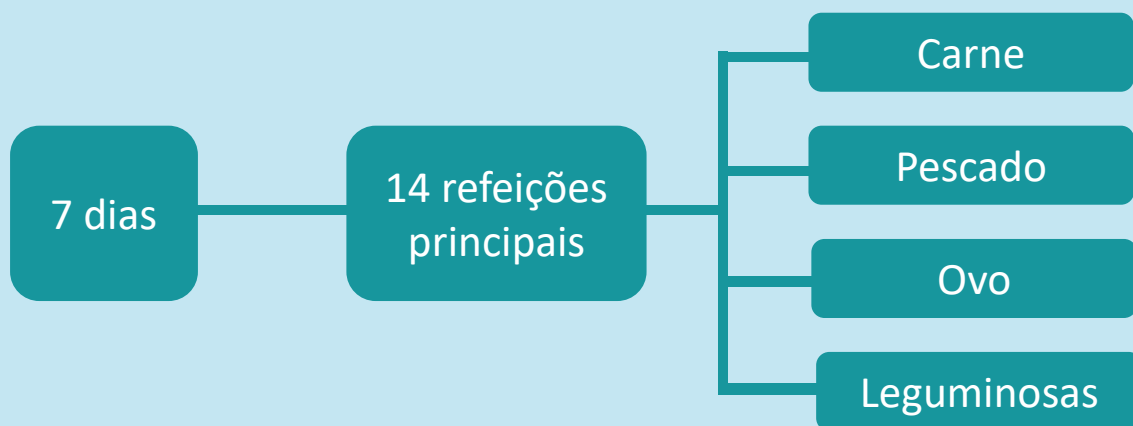
As **carnes vermelhas** e as **carnes processadas** têm uma elevada quantidade de gordura saturada, e devem por isso ser consumidas em **pequena quantidade e com pouca frequência**, no máximo 1 a 2 vezes por semana, dando preferência pelas partes mais magras.

Deve-se dar preferência às **carnes brancas**, como a carne de frango, peru e coelho.



Os **ovos** são uma excelente fonte de proteína, e constituem uma boa alternativa à carne e ao peixe. Recomenda-se o consumo moderado de ovos, entre **2 a 4 vezes por semana**.

Altere a fonte proteica da sua refeição durante a semana.



Azeite

O **azeite** deverá ser a gordura de eleição.

Apresenta uma **elevada qualidade nutricional**, uma vez que é rico em gordura monoinsaturada, vitamina E e β -carotenos, o que lhe confere **propriedades cardio-protetoras**.

Benefícios do azeite

- Proteção quanto ao desenvolvimento de **doenças cardíacas e circulatórias** e de alguns tipos de **cancro**;
- **Proteção** do **declínio cognitivo** associado ao envelhecimento;
- **Regulação** do **sistema imunitário** e do metabolismo dos açúcares e gordura;
- Mais longevidade e mais qualidade de vida.



Condimentos

As **ervas aromáticas**, as **especiarias** (em pequena quantidade), o **alho** e a **cebola**, conferem aroma aos pratos e permitem **reduzir a quantidade de sal** adicionada às confeções culinárias.



As **ervas aromáticas** condimentares (salsa, coentros, tomilho, rosmaninho, alecrim, louro, orégãos, entre outros) contêm altos teores de vitaminas, minerais e substâncias com **elevado potencial antioxidante e anti-inflamatório**, que contribuem para reduzir o risco de desenvolver doenças:

- Neurodegenerativas;
- Cardio e cerebrovasculares;
- Diabetes *Mellitus* tipo 2.



Hidratação

Para atingir um **adequado estado de hidratação** essencial para a manutenção do **equilíbrio dos fluídos corporais** deve-se consumir:

- **Água** na sua **forma natural**;
- Águas **aromatizadas** sem adição de açúcar (rodela de limão ou laranja e hortelã, maçã ou morango e canela);
- **Infusões** sem adição de açúcar (tília, cidreira, limão e camomila).



Alimentos processados

Os **alimentos processados** são alimentos **ricos em gordura, açúcar e sal** e **pobres em vitaminas e minerais**, pelo que apresentam uma **elevada densidade energética com baixo valor nutricional**. Deve evitar consumir estes alimentos, deixando-os apenas para dias festivos.



Refrigerantes



Pastelaria



Snacks salgados



Charcutaria



Fast-food



Snacks doces

Densidade Energética *versus* Densidade Nutricional

530 Kcal



Densidade energética
Densidade nutricional



Densidade nutricional
Densidade energética



Exemplo de um dia alimentar

PEQUENO-ALMOÇO



3 c. sopa de flocos de
aveia
+
1 iogurte sólido natural
(magro)
+
1 maçã

MERENDA DA MANHÃ



15g de frutos oleaginosos
+
1 cenoura média cortada
em palitos

ALMOÇO



Sopa de Legumes
+
2º Prato
+
1 peça de fruta

Exemplo de um dia alimentar

MERENDA DA TARDE



200 ml de leite magro
+
1 pão de centeio (50g)
+
1 fatia de queijo magro

JANTAR



Sopa de Legumes
+
2º Prato
+
1 peça de fruta

CEIA



1 infusão
+
15g de frutos oleaginosos

Sugestões Mediterrânicas

Sopas

Abóbora e feijão-verde; caldo-verde de batata-doce; grão com espinafre; feijão com nabiça; creme de batata-doce e beldroegas; lentilhas com coentros; ...

Pratos de carne

Ensopado de frango; peru salteado com vegetais; rancho de porco com massa, grão e nabiça; coelho estufado com vegetais; vitela na púcara com vegetais; ...

Pratos de peixe

Caldeirada de peixe; lulas estufadas com ervilhas; caril de peixe; massa de peixe; cavala à *ratatouille*; peixe grelhado com xarém; ...

Pratos vegetarianos

Grão estufado com legumes; tortilha de alho-francês; almôndegas de lentilhas e grão de bico; favas estufadas com coentros; lentilhas com cenoura, espinafre e massa; feijoada de legumes; ...

Atenção à quantidade de sal e gordura adicionada.

Bibliografia

Azzini E, Polito A, Fumagalli A, et al. Mediterranean Diet Effect: an Italian picture. *Nutr J*. 2011;10:125. Published 2011 Nov 16. doi:10.1186/1475-2891-10-125.

Bach-Faig A, Berry EM, Lairon D, Reguant J, Trichopoulou A, Dernini S, Medina FX, Battino M, Belahsen R, Miranda G, Serra-Majem L; Mediterranean Diet Foundation Expert Group. Mediterranean diet pyramid today. Science and cultural updates. *Public Health Nutr*. 2011 Dec;14(12A):2274-84. doi:10.1017/S1368980011002515.

Brochura "Dieta Mediterrânica - um património civilizacional partilhado", 2013.

Dinu M, Pagliai G, Casini A, Sofi F. Mediterranean diet and multiple health outcomes: an umbrella review of meta-analyses of observational studies and randomised trials. *Eur J Clin Nutr*. 2018 Jan;72(1):30-43. doi:10.1038/ejcn.2017.58

Ricker MA, Haas WC. Anti-Inflammatory Diet in Clinical Practice: A Review. *Nutr Clin Pract*. 2017 Jun;32(3):318-325. doi:10.1177/0884533617700353.

World Health Organization. Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases: report of a Joint WHO/FAO Expert Consultation. WHO Technical Report Series, No. 916. Geneva: World Health Organization; 2003.



Maria Palma Mateus
Universidade do Algarve, 0379N

Ana Sofia Albuquerque
Estagiária de Dietética e Nutrição

Andreia Marques
Estagiária de Dietética e Nutrição

Joana Margarida Bôto
Universidade do Algarve, 2247N

